



מאירס-ג'וינט-ברוקדייל  
MYERS-JDC-BROOKDALE  
مايرس - جوينت - بروكدیل



# התנהגויות בריאות בעת התפרצות מגפת הקורונה ממצאים ראשוניים

5 באפריל, 2020

ד"ר מיכל לרון ורחל גולדווג



ב-11 במארס 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על מחלת ה- COVID-19 הנגרמת על ידי נגיף הקורונה (SARS-CoV-2) כעל פנדמיה, קרי מגפה כלל עולמית.

בעקבות קצב ההדבקה המהיר של הנגיף, פרסם משרד הבריאות בישראל (בדומה למדינות רבות בעולם) הנחיות, שהחמירו בהדרגה, ושהגבילו מאוד את אפשרויות התנועה והיציאה מן הבית, לרבות ביטול מסגרות הלימוד, החוגים והעברת עובדים רבים במשק לעבודה מן הבית\*.



## מטרת המחקר



- לבחון את השפעת הנחיות משרד הבריאות על האוכלוסייה הבוגרת בגילי 20-64, בהיבטים שונים של התנהגויות תומכות בריאות
- לדווח על צרכים המתעוררים בהקשר זה עקב מצבים של בידוד ושהייה ממושכת בבית.



- מהי השפעת ההנחיות על הרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית, העישון, צריכת האלכוהול והצפייה במסכים (כגון טלפון חכם ומחשב) של המשיב ושל ילדיו שגרים איתו (עד גיל 18)?
- מהי השפעת ההנחיות על המתח, החוסן הנפשי ותחושת הבדידות של המשיב?
- אילו שירותי ייעוץ מקצועיים עשויים לסייע למשיב לתחזק אורח חיים בריא בתנאי שהייה ממושכת בבית, ובאילו אמצעים המשיב מעוניין לקבל ייעוץ זה?



# שיטת המחקר



- סקר פאנל בקרב 1,500 יהודים בני 20-64 (כולל חרדים) אשר גרים בישראל\*
- הסקר נערך בתאריכים 26-29 במארס 2020.

\* מחקר זה נערך בקרב האוכלוסייה היהודית בלבד עקב קשיים בעריכת מדגם אינטרנטי מייצג ומהיר בקרב האוכלוסייה הערבית. נבדקת אפשרות של עריכת מחקר משלים באוכלוסייה הערבית באמצעים אחרים.

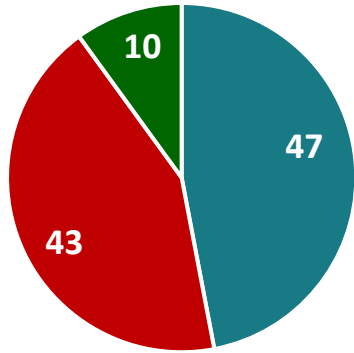


ממצאים

# מאפיינים סוציו-דמוגרפיים

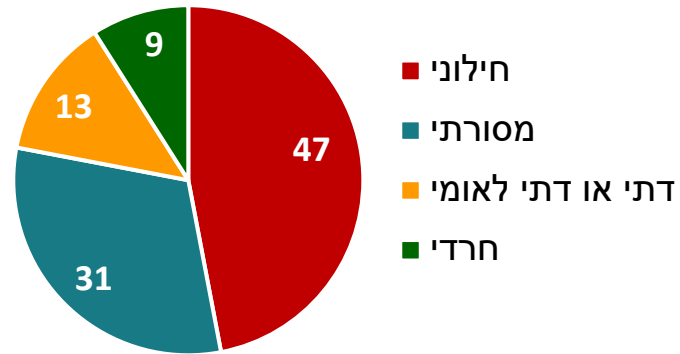


הרכב משק הבית (באחוזים)



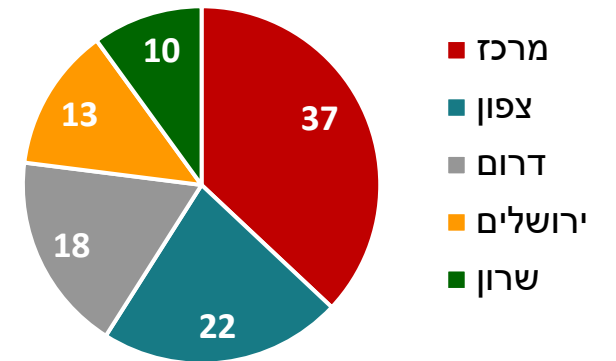
- גר עם ילדים מתחת לגיל 18
- גר עם מבוגר אחד נוסף לפחות
- גר לבד

מידת הדתיות (באחוזים)



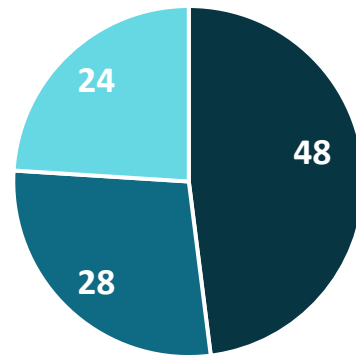
- חילוני
- מסורתי
- דתי או דתי לאומי
- חרדי

אזור מגורים (באחוזים)



- מרכז
- צפון
- דרום
- ירושלים
- שרון

השכלה (באחוזים)

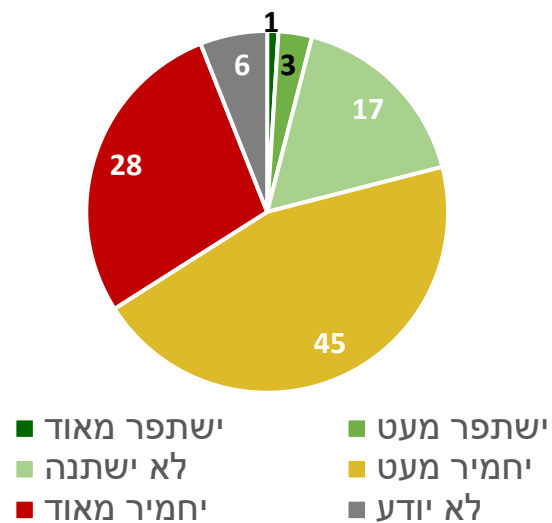


- השכלה תיכונית/יסודית/ללא השכלה
- השכלה על תיכונית
- השכלה אקדמית

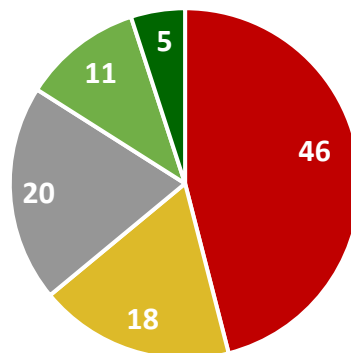


# מאפיינים סוציו-דמוגרפיים

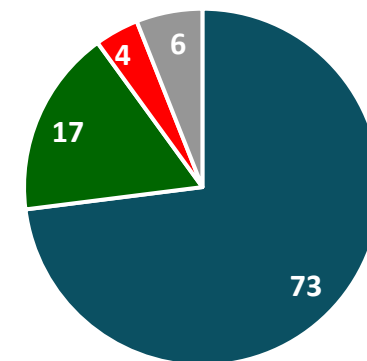
### צפי לשינוי במצב הכלכלי בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)



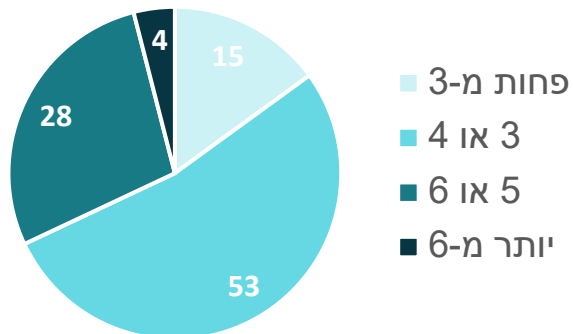
### הכנסה כספית ברוטו לחודש של משק הבית (באחוזים)



### שינוי במצב התעסוקתי של השכירים שהפסיקו לעבוד (באחוזים)



### מספר חדרים בדירה



■ הרבה פחות מהמוצע    ■ מעט פחות מהמוצע  
■ ממוצעת    ■ מעט יותר מהמוצע  
■ הרבה יותר מהמוצע

■ חופשה בתשלום    ■ חופשה ללא תשלום  
■ פיטורין    ■ אחר





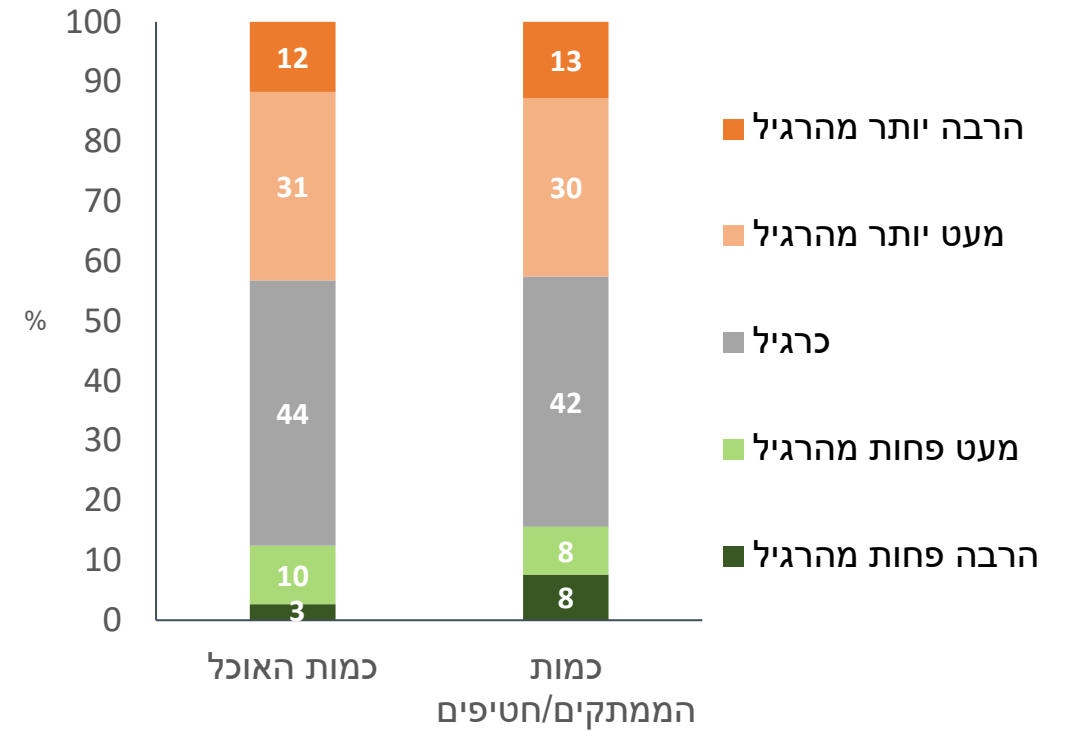
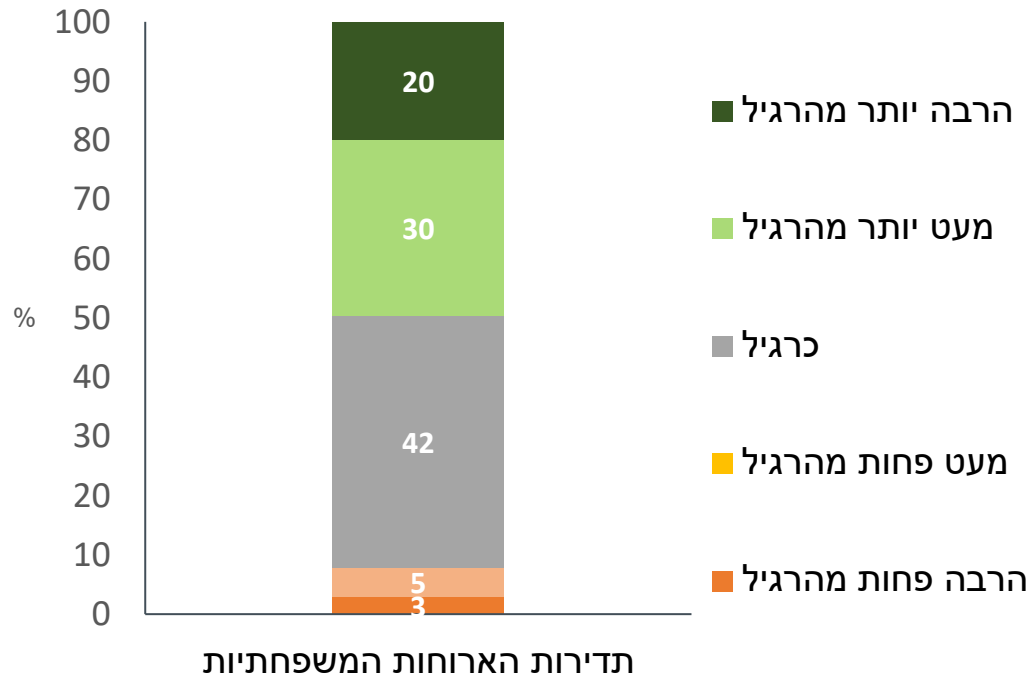
- רוב המשיבים (94%) ציינו כי מצבם הבריאותי בדרך כלל הוא טוב או טוב מאוד
- 2% נמצאים בבידוד; 0.2% חולים בקורונה
- 3% דיווחו שמישהו מבני הבית מצוי בבידוד;
- 0.3% דיווחו על חולה בקורונה מבני ביתם.



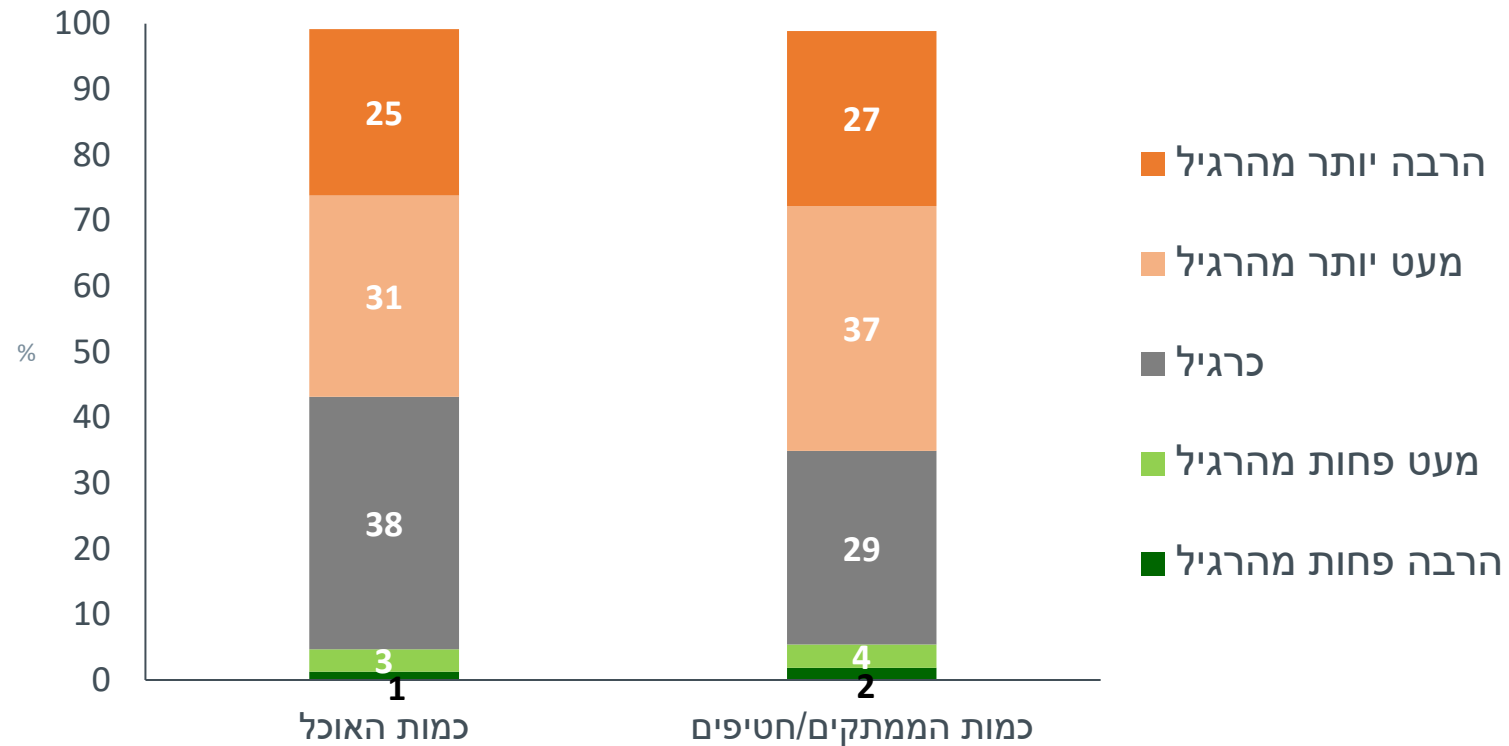


# התנהגויות בריאות בעת התפרצות מגפת הקורונה

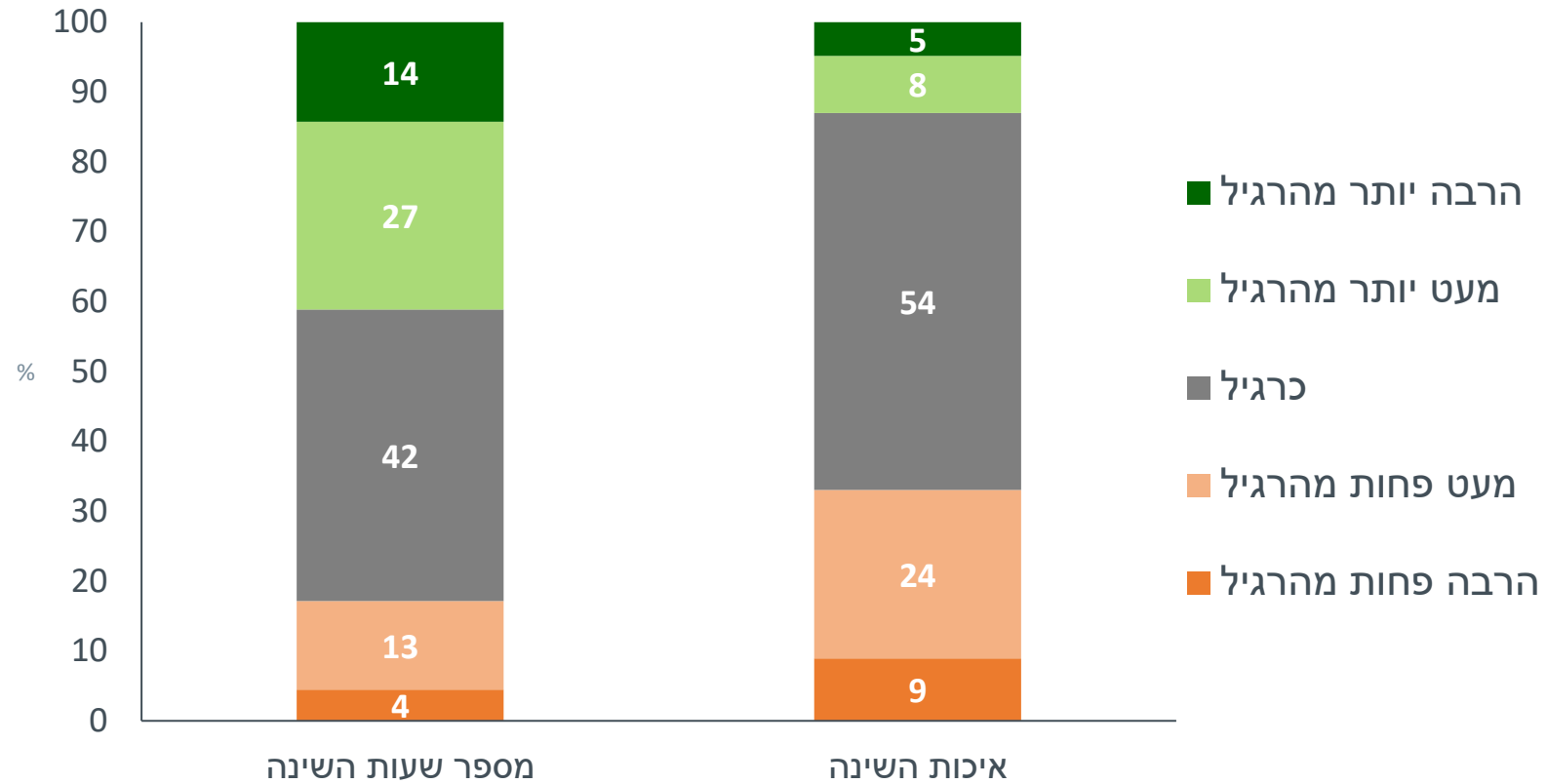
# שינויים בהרגלי האכילה



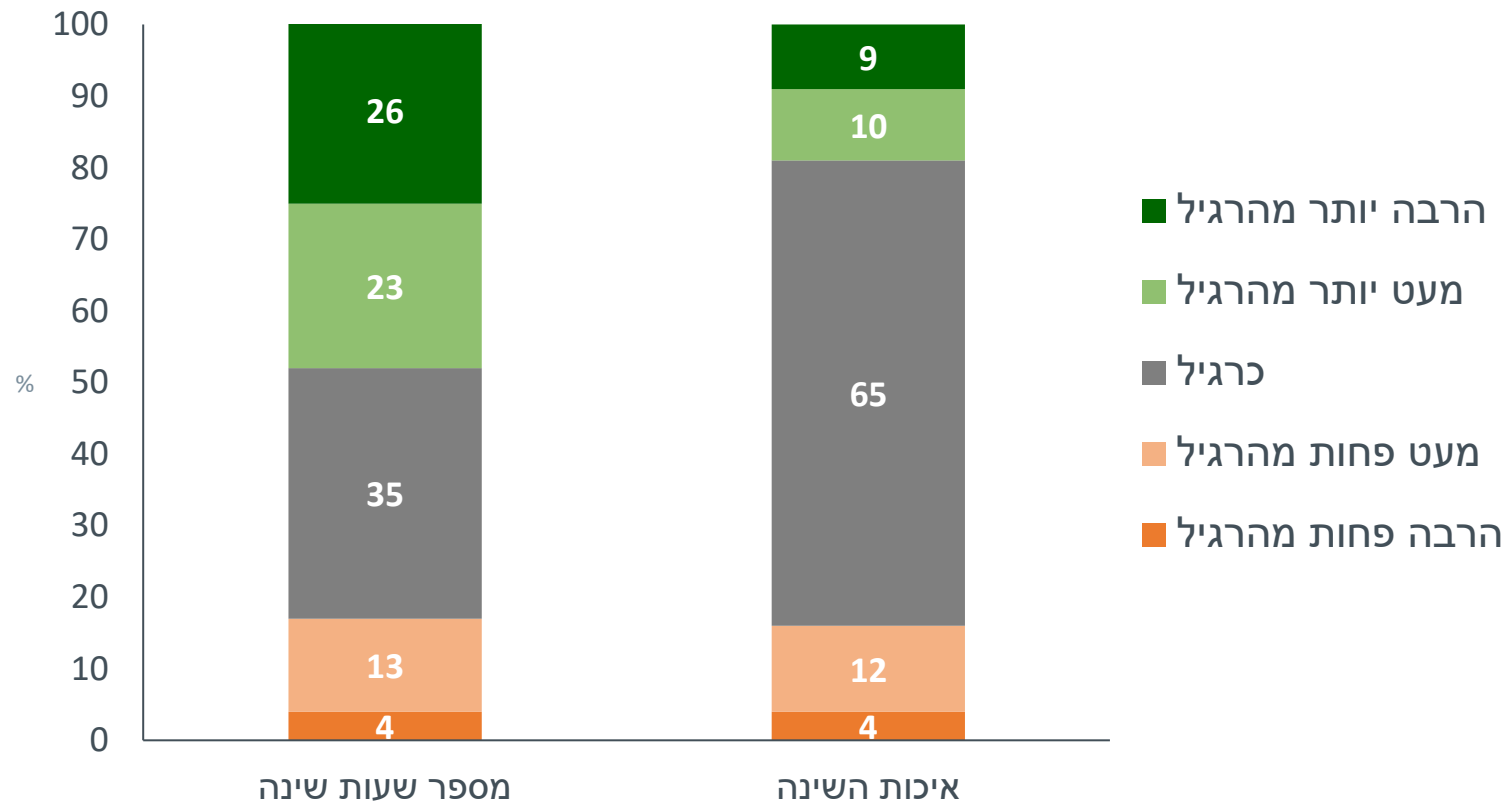
# שינויים בהרגלי האכילה של ילדי המשיבים עד גיל 18 שגרים איתם (N=702)



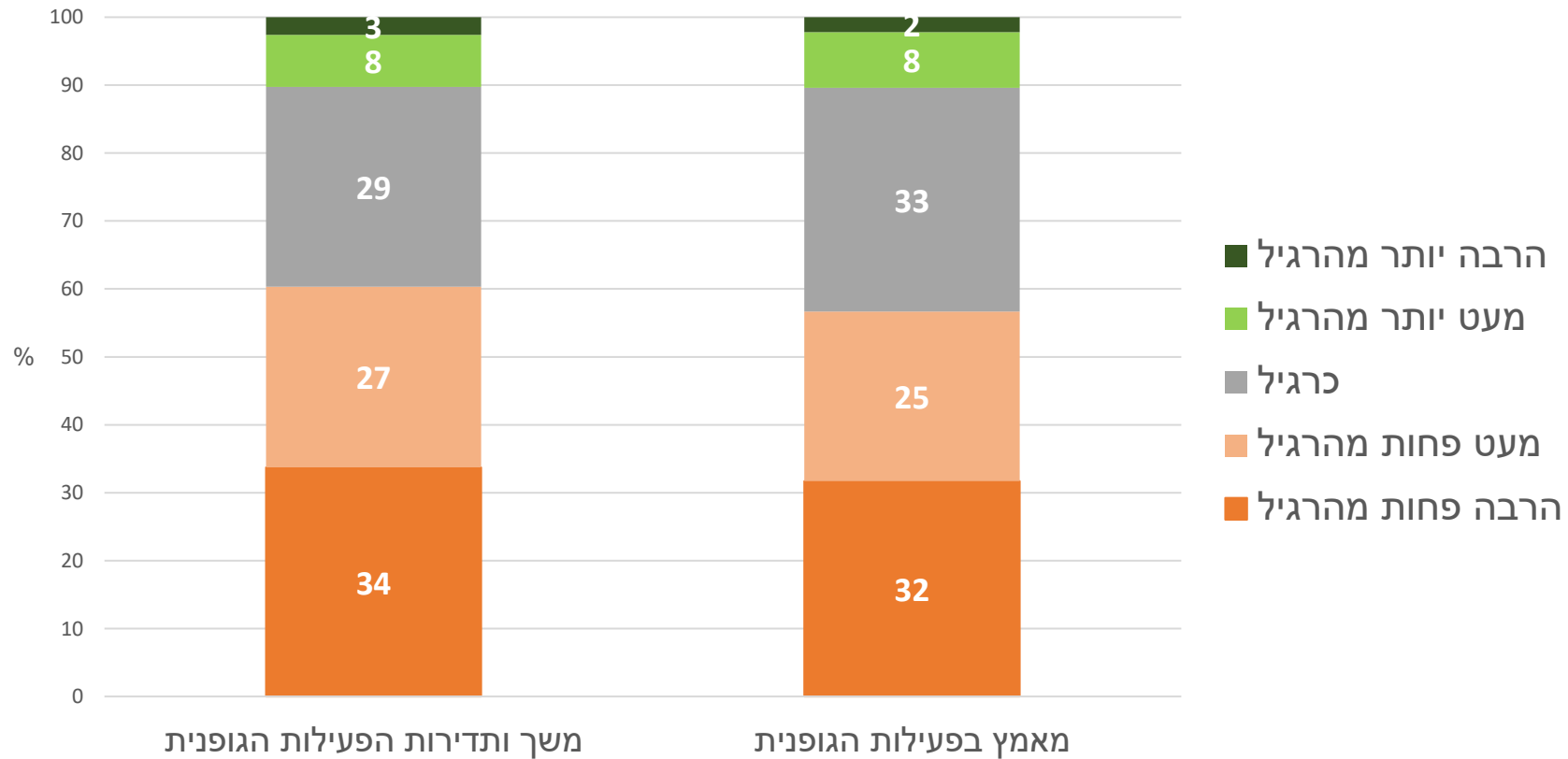
# שינויים בהרגלי השינה



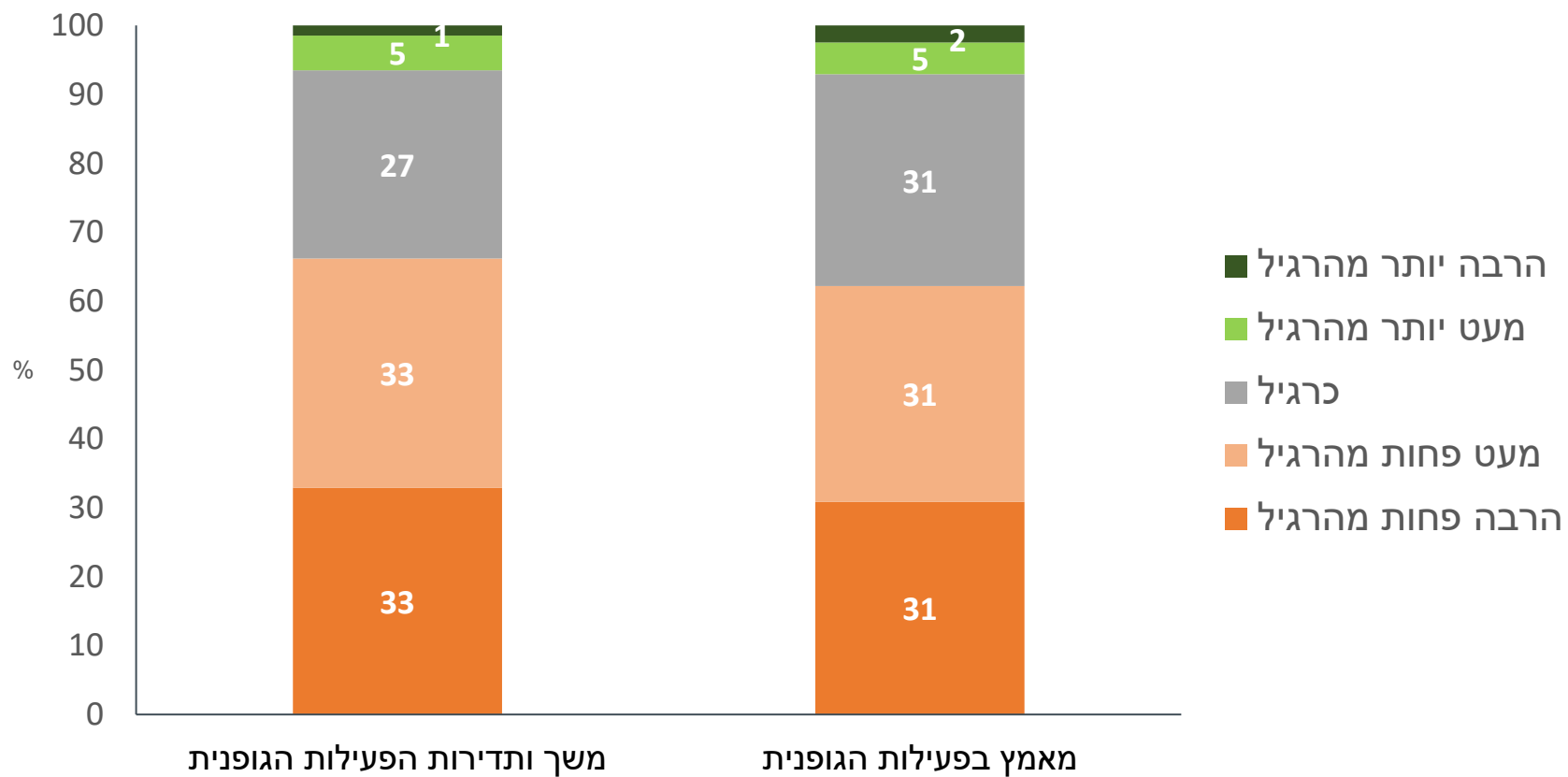
# שינויים בהרגלי השינה של ילדי המשויבים עד גיל 18 שגרים איתם (N=702)



# שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית

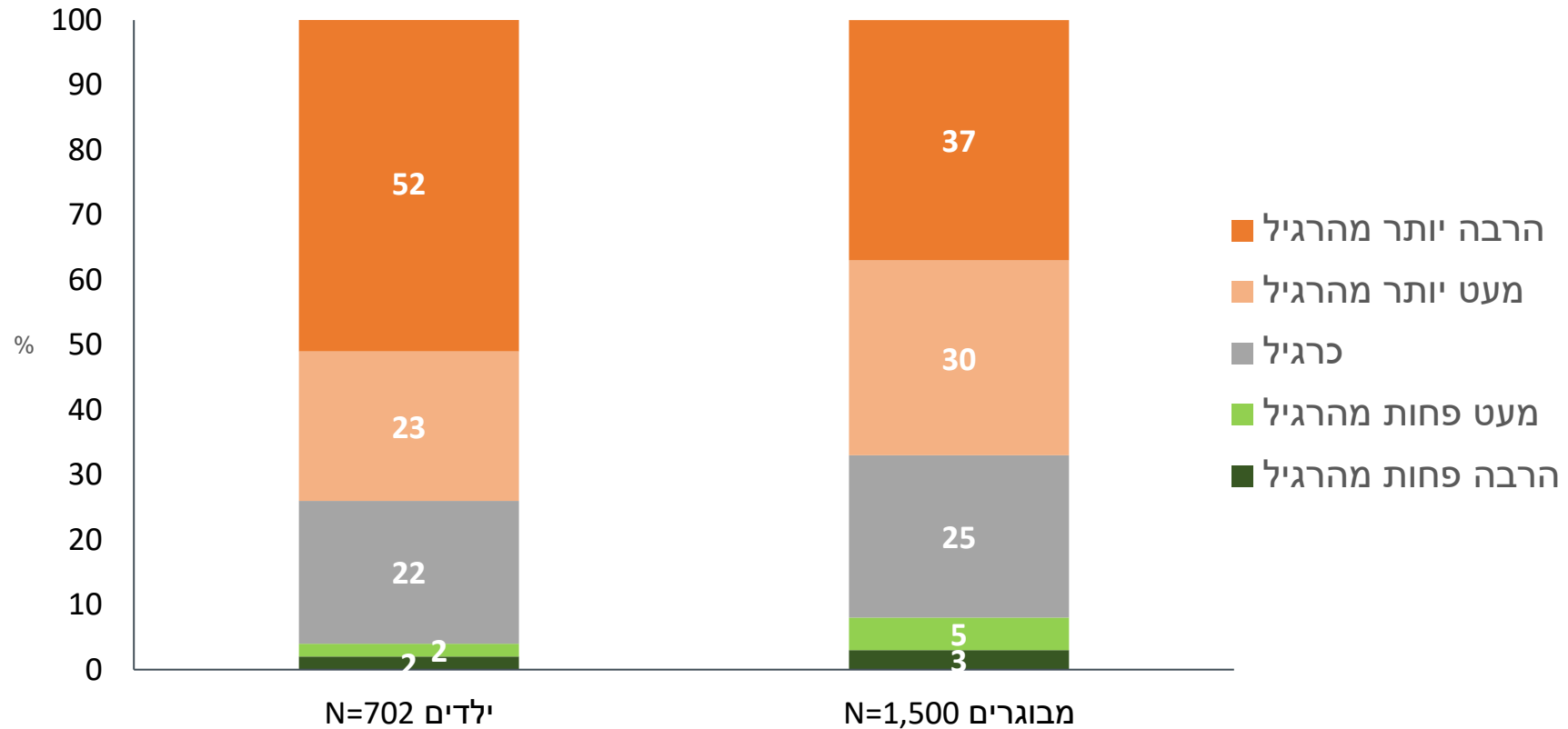


# שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית של ילדי המשויבים עד גיל 18 שגרים איתם (N=702)





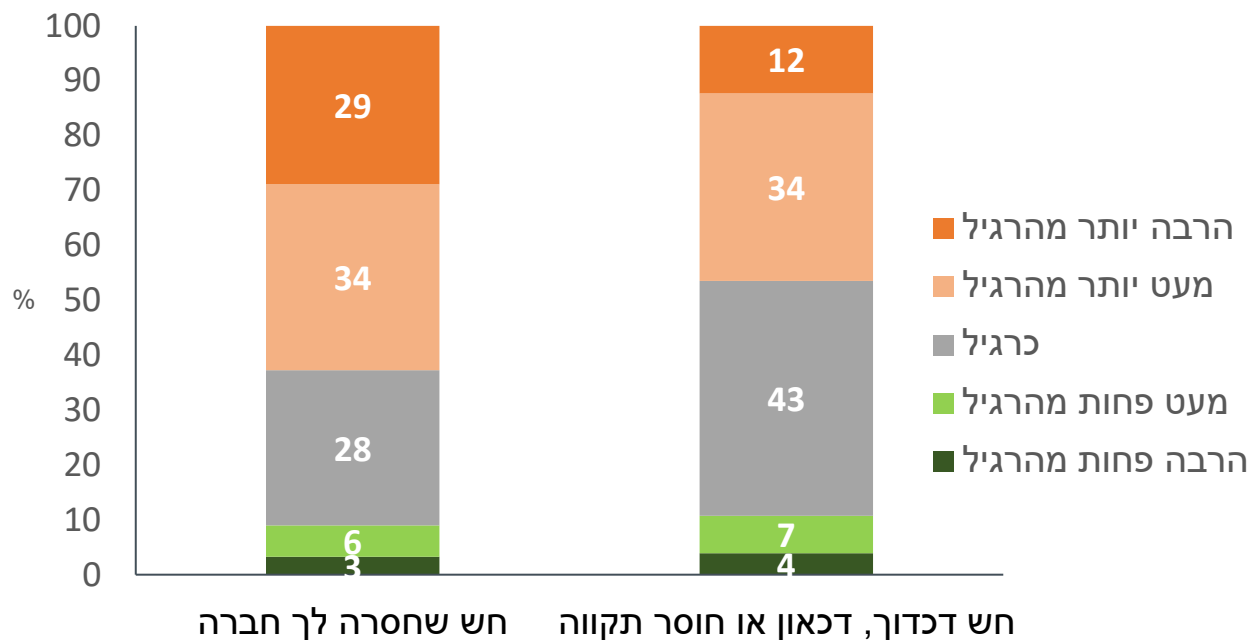
# שינויים בהרגלי הצפייה במסכים – משיבים וילדים



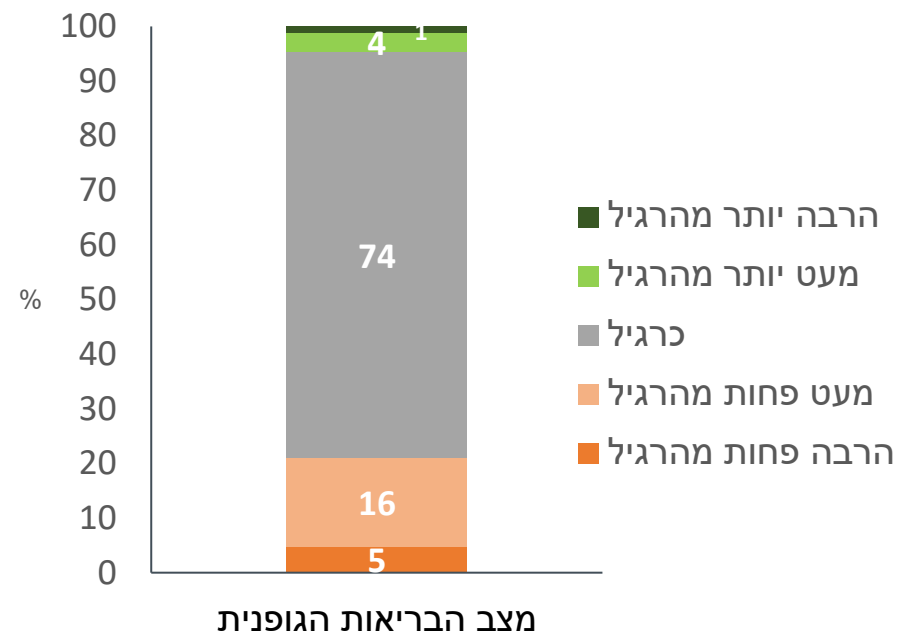


# שינויים בתחושת הבריאות הגופנית ובתחושות הרגשיות

### שינויים בתחושות הרגשיות (באחוזים)



### שינויים בתחושת הבריאות הגופנית (באחוזים)



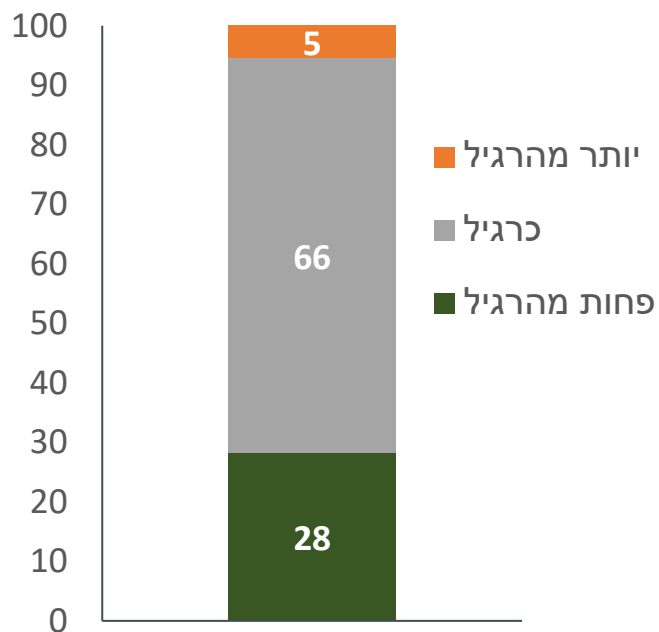
**בעקבות מגפת הקורונה:** 51% דיווחו כי הם חשים בדידות לעיתים קרובות או לפעמים, לעומת 19% המדווחים על כך בזמן שגרה. 12% דיווחו כי אילו היו במצב משבר או מצוקה אין להם על מי לסמוך, לעומת 4% המדווחים על כך בזמן שגרה.





# שינויים בהרגלי העישון וצריכת האלכוהול

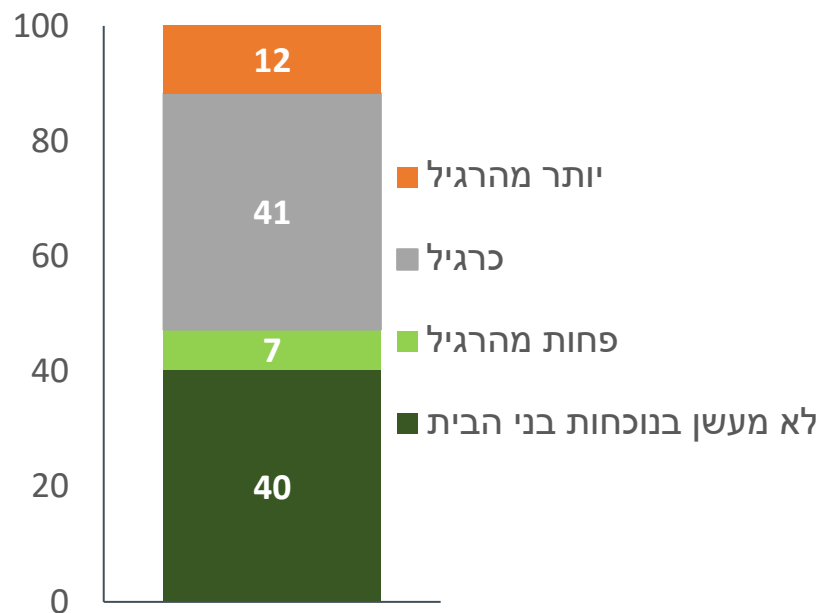
### שינויים בצריכת האלכוהול (באחוזים)



הרגלי שתיית אלכוהול

N=1,500

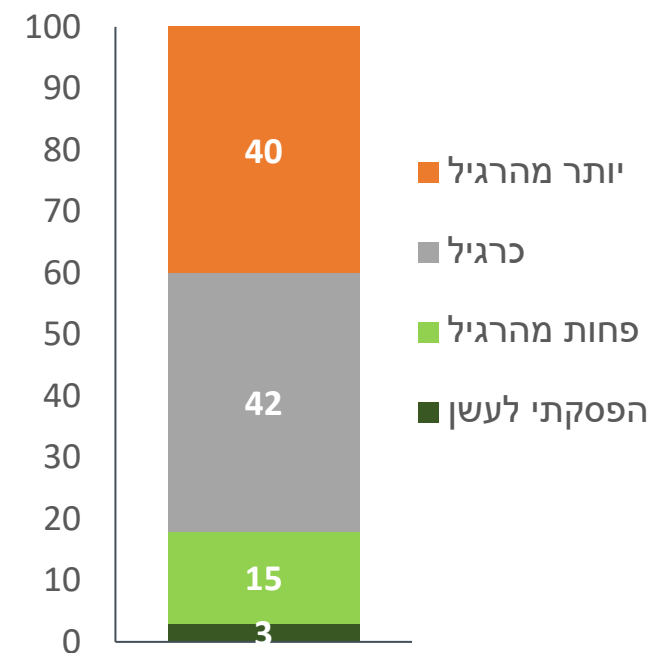
### שינויים בהרגלי העישון בנוכחות בני הבית (באחוזים)



מעשן בנוכחות בני הבית

N=297

### שינויים בהרגלי העישון (באחוזים)



הרגלי העישון

N=297



# עניין בשירותי ייעוץ

שירותי הייעוץ, לפי רמת התעניינות (בסדר יורד) (באחוזים)



שירות	אחוז*
רעיונות לפעילות גופנית במסגרת הבית	51
מתכונים לאפייה ובישול של מזון בריא	36
דרכים להפחתת מתח נפשי כגון מדיטציה, "מיינדפולנס" או יוגה	33
רשימת קניות מומלצת לתזונה בריאה	30
ייעוץ לשיפור איכות השינה	29
ייעוץ בהתמודדות עם מתח נפשי של בני הבית	28



# עניין בשירותי ייעוץ

אמצעים להעברת מידע, לפי רמת ההתעניינות (בסדר יורד) (באחוזים)



אחוז*	אמצעי
79	אתר אינטרנט
39	קבוצה וירטואלית (כגון קבוצת פייסבוק, ווטסאפ, פורום)
22	שיחת ייעוץ טלפונית פרטנית ("אחד על אחד")
34	תוכנית טלוויזיה או רדיו
29	חברת
3	אחר



- בעקבות סגירת מוסדות החינוך, צמצום התעסוקה וחובת השהות הממושכת בבית, חלים שינויים בהרגלי חיים של מבוגרים וילדים כאחד
- העלייה בצריכת המזון, ובצריכת חטיפים וממתקים בפרט, וכן הירידה בתדירות ובמשך של הפעילות הגופנית, עלולות להשפיע לרעה על הבריאות
- העלייה בדיווח על תחושת בדידות ועל התחושה שאין על מי לסמוך, לעומת דיווחים בימי שגרה, מצביעה על פגיעה במצב הרגשי והנפשי
- עם זאת, העלייה בתדירות הארוחות המשפחתיות וההתעניינות של הציבור בייעוץ מקצועי במגוון נושאים וערוצים מלמדות שזמן השהייה בבית הוא גם הזדמנות לפיתוח של הרגלים תומכי בריאות ולפיתוח שירותים למזעור השפעותיה השליליות.



## סיכום ודיון (המשך)

כבר כעת יש מגוון יוזמות של משרד הבריאות, קופות החולים וגורמים נוספים לקידום אורח חיים בריא בעת מגפת הקורונה.

לצד יוזמות אלו, להלן כמה כיווני פעולה אפשריים:

- לנסח ולהפיץ המלצות לפעילות גופנית בבית, שיועברו בטלוויזיה, ברשתות חברתיות ובאינטרנט.
- לנסח ולהפיץ הנחיות לתזונה בריאה וכן רשימת קניות מומלצת למזווה לעת הזו.
- לפתח ערוצים למתן ייעוץ אישי או קבוצתי מרחוק, לפרט ולמשפחה.
- לפתח סדנה ייעודית לגמילה מעישון שתועבר דרך האינטרנט.
- לשים דגש על ההרגלים שנשתמרו או השתפרו בזמן השהות בבית עקב מגפת הקורונה, לחזקם במהלך המגפה ולנסות לשמרם גם בעת החזרה לשגרה.



מאירס-ג'וינט-ברוקדייל  
MYERS-JDC-BROOKDALE  
מאירס - גוינט - بروكدييل 

ד"ר מיכל לרון ורחל גולדווג

[michalla@jdc.org](mailto:michalla@jdc.org)

[rachelgo@jdc.org](mailto:rachelgo@jdc.org)